

# Communication - Coopération - Cohésion

Renforcer la dynamique de groupe



## Formation



Centre de formation professionnelle continue

### CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

### \* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les techniques de communication en mettant en œuvre les outils et méthodes pour créer une coopération et dynamique de groupe, afin de développer la cohésion des collaborateurs

### \* PROGRAMME

#### I/OPTIMISER SA COMMUNICATION, PAR UNE MEILLEURE ECOUTE

- Bien communiquer c'est d'abord écouter
- Les «trois niveaux d'écoute active »
- Faire preuve d'Empathie
- Les Attitudes d'écoute selon Porter

#### II/CONNAÎTRE LES FILTRES DE LA COMMUNICATION

- Le système de perception
- Visuel ? Auditif ? Kinesthésique ?
- Cultiver le comportement Assertif
- Test pour mieux comprendre et gérer l'avenir

#### III/AJUSTER SA COMMUNICATION VERBALE & NON VERBALE

- Renforcer son Savoir- être
- Maîtriser les techniques de questionnement
- Reformuler pour clarifier la situation
- Structurer votre argumentation
- Comment répondre aux objections
- Observez ! les micros-signes

#### IV/COOPERATION

- Rassemblez votre équipe autour d'un projet commun
- Le triangle dramatique de Karpman
- Test pour se repérer dans ses relations
- Les positions de vie mieux se connaître, par l'Analyse Transactionnelle et les trois «États du Moi»

#### V/FACILITER LA MISE A JOUR D'UNE SITUATION

- Encourager et utiliser la critique constructive
- Savoir faire une demande à l'autre en utilisant les 4 étapes de la Communication Bienveillante
- Exercices
- Savoir dire Non diplomatiquement

#### VI / FAVORISER LA COHESION D'EQUIPE

- Qu'est -ce que la cohésion d'équipe ?
- Motiver pour faire progresser
- La roue de la vie
- Augmenter les liens avec les autres

#### VII/ PRISE DE CONSCIENCE DE L'ECART ENTRE

- Ce que l'on fait /Ce que l'on croit faire/ Ce que l'on devrait faire

### \* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

### \* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

### \* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

- faire

### PUBLIC

Dirigeant, encadrement ou toute personne souhaitant développer ses capacités à créer une dynamique de groupe

### NIVEAU REQUIS

Aucun

### METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative